

# HRVATSKA PSIHOLOŠKA KOMORA

Na prijedlog Stručnog razreda za psihologiju sporta i tjelesnog vježbanja, na temelju članka 31. Zakona o psihološkoj djelatnosti (»Narodne novine«, broj 98/19 i 18/22), članka 19. Statuta Hrvatske psihološke komore (»Narodne novine«, broj 21/21, 109/22) i članka 42. Pravilnika o specijalnostima ovlaštenih psihologa KLASA: 011-02/22-03/01, URBROJ: 251-375/01-01-23-19 i KLASA: 011-02/22-03/01, URBROJ: 375-01-01-24-24, Upravni odbor Hrvatske psihološke komore na 12. sjednici održanoj dana 13. lipnja 2025. godine, donosi

## PROGRAM

### SPECIJALISTIČKE EDUKACIJE U PODRUČJU PSIHOLOGIJE SPORTA

#### I. OPĆE ODREDBE

##### Predmet Programa

##### Članak 1.

(1) Ovim Programom specijalističke edukacije u području psihologije sporta (dalje u tekstu: Program) utvrđuje se područje, ukupno trajanje, uvjeti upisa, popis obveznih i izbornih kolegija s naznakom satnice, oblik izvođenja kolegija, sadržaj kolegija, planirani ishodi učenja, broj upisnih mjesta, oblik izvođenja nastave, prava i obveze polaznika i način provjere stečenih ishoda učenja za svaki kolegij odnosno drugi nastavni sadržaj.

(2) Termini izvođenja, nositelji nastavnih sadržaja, cijena programa specijalističke edukacije u području psihologije sporta (dalje u tekstu: specijalistička edukacija) i druga pitanja vezana za uvjete i način izvođenja Programa mogu se detaljnije urediti izvedbenim programom specijalističke edukacije u području psihologije sporta i tjelesnog vježbanja (dalje u tekstu: Izvedbeni program).

(3) Izvedbeni program donosi Upravni odbor.

##### Rodna ravnopravnost

##### Članak 2.

Izrazi koji se koriste u ovom Programu, a imaju rodno značenje, bez obzira jesu li korišteni u muškom ili ženskom rodu, obuhvaćaju na jednak način muški i ženski rod.

## Pojmovi

### Članak 3.

Pojmovi koji se koriste u ovom Programu imaju značenja utvrđena propisom kojim se uređuje područje psihološke djelatnosti i općim aktom Komore kojim su uređene specijalnosti ovlaštenih psihologa.

### Specijalistička edukacija u području psihologije sporta

### Članak 4.

Specijalistička edukacija u području psihologije sporta je oblik stručnog usavršavanja ovlaštenih psihologa namijenjen specijalističkoj izobrazbi kojom se stječu specifična znanja i vještine vezane za razumijevanje psiholoških procesa u sportu, primjenu tehnika i metoda rada, etička pitanja rada, prevenciju i unaprjeđenja mentalnog zdravlja sportaša i trenera, psihološku pripremu sportaša te oblikovanje smjernica za stvaranje sigurnog okruženja za sportski razvoj i djelovanje djece, mladih i odraslih sportaša/natjecatelja.

## II. SPECIJALISTIČKA EDUKACIJA U PODRUČJU PSIHOLOGIJE SPORTA

### Nositelj edukacije

### Članak 5.

Nositelj specijalističke edukacije je Hrvatska psihološka komora (dalje u tekstu: Komora).

### Uvjeti upisa

### Članak 6.

- (1) Specijalističku edukaciju mogu upisati ovlašteni psiholozi.
- (2) Upisi se provode na temelju obavijesti koja se objavljuje na službenim mrežnim stranicama Komore.

### Kompetencije koje se stječu završetkom edukacije

### Članak 7.

Završetkom specijalističke edukacije u području psihologije sporta polaznici će usvojiti specifična znanja i vještine iz područja psihologije sporta koja ih nakon završetka specijalizacije i ispunjenja ostalih pretpostavki odnosno nakon stjecanja specijalnosti u području psihologije sporta osposobljavaju za samostalno obavljanje poslova specijalista psihologije sporta.

### Trajanje i sadržaj edukacije

## Članak 8.

Specijalistička edukacija obuhvaća teorijski dio u trajanju od 140 sata, podijeljen u sljedeća područja:

1. psihološka priprema i podrška sportaša i sportskih timova,
2. psihološka procjena i psihodijagnostika sportaša i sportskih timova, osnove sportske pripreme i periodizacije treninga i
3. psihoedukacija sportaša, trenera i roditelja.

### Popis obveznih i izbornih kolegija

## Članak 9.

(1) Program specijalističke edukacije sadrži obvezne kolegije utvrđene tablicom 1. »Popis obveznih kolegija«.

Tablica 1. Popis obveznih kolegija

PODRUČJE	NAZIV KOLEGIJA	STATUS	SATI
1. Psihološka priprema i podrška sportaša i sportskih timova	Motivacija, emocije i stres u sportu	Obvezni	12
	Anksioznost u sportu	Obvezni	13
	Samopoštovanje i samopouzdanje	Obvezni	7
	Koncentracija i pažnja	Obvezni	13
	Socijalna psihologija sporta	Obvezni	13
	Psihologija vježbanja	Obvezni	13
	Psihologija u esportu	Obvezni	6
	Psihologija sportskih ozljeda i sportska karijera	Obvezni	10
Supervizijski praktikum	Obvezni	16	
2. Psihološka procjena i psihodijagnostika sportaša i sportskih timova, osnove sportske pripreme i periodizacije treninga	Osnove psihologije sporta i psihološke pripreme sportaša	Obvezni	12
	Psihodijagnostička procjena u sportu	Obvezni	7
3. Psihoedukacija sportaša, trenera i roditelja	Djeca u sportu	Obavezni	8
	Mentalno zdravlje i specifične skupine u sportu	Obavezni	2
	Temelji sigurnog sporta	Obavezni	6

(2) Program specijalističke edukacije sadrži izborne kolegije utvrđene tablicom 2. »Popis izbornih kolegija«.

Tablica 2. Popis izbornih kolegija.

PODRUČJE	NAZIV KOLEGIJA	STATUS	SATI
----------	----------------	--------	------

2. Psihološka procjena i psihodijagnostika sportaša i sportskih timova, osnove sportske pripreme i periodizacije treninga	Etika i pravna pitanja u radu sportskih psihologa	Izborni	2
---	---	---------	---

(3) Sadržaj kolegija iz stavaka 1. i 2. ovoga članka, oblik njihova izvođenja te planirani ishodi učenja prilog su ovom Programu i čine njegov sastavni dio (Prilog 1).

#### Broj upisnih mjesta na edukaciji

##### Članak 10.

(1) Broj upisnih mjesta na pojedinom terminu izvođenja specijalističke edukacije određuje se ovisno o iskazanom interesu i organizacijskim kapacitetima organizatora, a isti ne može biti veći od 16 polaznika po grupi.

(2) Ako veći broj kandidata od maksimalnog broja polaznika pojedine specijalističke edukacije određenih stavkom 1. ovoga članka iskaže interes za sudjelovanje na edukaciji, pristup edukaciji ostvaruju oni kandidati koji su ranije iskazali interes za sudjelovanjem.

#### Cijena programa specijalističke edukacije

##### Članak 11.

(1) Cijena programa specijalističke edukacije i iznos naknada za polaznike edukacije određuje se Izvedbenim programom, a cijena ne može biti manja od stvarnih troškova nastalih provedbom edukacije.

(2) Cijenu iz stavka 1. ovoga članka polaznik je obvezan podmiriti u cijelosti najkasnije do početka izvođenja edukacije u terminu u kojem mu je odobren upis.

#### Prava i obveze polaznika edukacije

##### Članak 12.

(1) Polaznici su obvezni pohađati nastavu i izvršavati druge obveze.

(2) Završetkom specijalističke edukacije polaznici stječu bodove sukladno odredbama općeg akta Komore kojim su uređeni način provođenja, sadržaj, rokovi i postupak stručnog usavršavanja ovlaštenih psihologa.

(3) Nastava se u pravilu izvodi uživo, a pojedini sadržaji mogu biti izvođeni elektroničkim putem, ukoliko isto nije moguće uživo.

#### Potvrdnica

##### Članak 13.

(1) Polazniku specijalističke edukacije koji ispuni sve propisane obveze izdaje se potvrdnica o završetku specijalističke edukacije u području psihologije sporta.

(2) Potvrdnica o završetku specijalističke edukacije iz stavka 1. ovoga članka izdaje se u roku od 15 dana od dana završetka edukacije.

### III. ZAVRŠNA ODREDBA

Stupanje Programa na snagu

Članak 14.

Ovaj Program stupa na snagu osmog dana od dana objave na mrežnim stranicama Komore.

KLASA: 011-02/24-05/07

URBROJ: 375-01-02-25-6

Zagreb, 13. lipnja 2025.

**PREDSJEDNIK**  
**HRVATSKE PSIHOLOŠKE KOMORE**



*[Handwritten signature]*  
**Déjvid Zombori**

## PRILOG 1.

### SADRŽAJ KOLEGIJA

#### 1. PSIHOLOŠKA PRIPREMA I PODRŠKA SPORTAŠA I SPORTSKIH TIMOVA

##### 1.1. Motivacija, emocije i stres u sportu

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 12 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Kako nastaju emocije. Jednostavne i složene emocije. Klasifikacija emocija. Utjecaj emocija na sportski performans. Što je stres u sportu. Izvori stresa u sportu. Prevladavanje stresa u sportu. Što je motivacija. Vrste motivacije. Usmjeravanje motivacije na sportski rezultat.

*Ishodi učenja:* Polaznici će objasniti osnovna znanja o motivaciji, emocijama i stresu u sportu prepoznati emocije kod sportaša, nivo njihove motivacije i stresa; pomoći sportašima u kontroli njihovih emocija; implementirati znanja kako bi sportaše naučiti povećati i usmjeriti svoju motivaciju; prepoznati nivo stresa kod sportaša te izraditi plan pomoći u prevladavanju utjecaja stresa.

*Literatura:*

- Crocker, P.R.E. i sur. (2016.) Sport and Exercise Psychology: A Canadian Perspective, University of British Columbia. – Third edition
- Leunes, A. (2011.) Sport psychology: A practical guide, Icon Books Ltd
- Shaw, D., Gorely, T., Corban, R., (2005.), Instant notes: Sport & exercise psychology, Garland Science/BIOS Scientific Publishers

##### 1.2. Anksioznost u sportu

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 13 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Što je anksioznost. Kakva anksioznost postoji. Kako nastaje anksioznost. Teorije anksioznosti. Anksioznost u sportu. Posljedice anksioznosti. Negativan utjecaj anksioznosti na sportaše. Način prevladavanja anksioznosti. Klasifikacija anksioznosti.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći prepoznati anksioznost, nivo anksioznosti te izvore anksioznosti; pomoći sportašima razumjeti i prevladati anksioznost, kako se nositi sa izazovima u sportu i naučiti ih kako usmjeriti anksioznost u svoju korist.

*Literatura:*

- Crocker, P.R.E. i sur. (2016.) Sport and Exercise Psychology: A Canadian Perspective, University of British Columbia. - Third edition
- Leunes, A. (2011.) Sport psychology: A practical guide, Icon Books Ltd
- Shaw, D., Gorely, T., Corban, R., (2005.), Instant notes: Sport & exercise psychology, Garland Science/ BIOS Scientific Publishers

### **1.3. Samopoštovanje i samopouzdanje**

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 7 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Samopouzdanje i samopoštovanje kao ključni koncepti u psihologiji utječu na ponašanje, emocije i opće blagostanje sportaša. Važnost razumijevanja koncepata samopouzdanja i samopoštovanja za osobni razvoj, međuljudske odnose i uspjeh sportaša. Samopoštovanje kao cjelokupna slika koju imamo o sebi, uključujući percepcije, misli i stavove o tome tko smo i što smo. Različiti čimbenici kao što su iskustva, okolina i međuljudski odnosi i njihov utjecaj na samopoštovanje. Samopouzdanje kao sposobnost pojedinca da se suoči sa životnim izazovima i osjećaj povjerenja u sebe. Samopouzdanje i uvjerenje u sposobnosti postizanja ciljeva. Značaj pozitivnog samopoštovanja i visokog samopouzdanja za sportski uspjeh. Tehnike za poboljšanje samopoštovanja - pozitivni samogovor i tehnike sugestija, vizualizacija i postavljanje realnih ciljeva.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći razlikovati pojmove samopoštovanja i samopouzdanja u sportu; analizirati različite komponente samopoštovanja (tjelesno, operativno, društveno, osobno) i samopouzdanja (povjerenje u sebe, samospoznaja, samopotvrđivanje); objasniti nastanak i razvoj samopoštovanja i samopouzdanja te kako sportske aktivnosti i postignuća doprinose oblikovanju pozitivnog samopoštovanja i samopouzdanja; povezati odnos između samopoštovanja, samopouzdanja i sportske uspješnosti; implementirati tehnike za poboljšanje samopoštovanja i samopouzdanja u sportu (korištenje pozitivnog samogovora, vizualizacije i postavljanje realnih ciljeva); identificirati utjecaj kulture i društva na samopoštovanje i samopouzdanje u sportu (kako mediji i društvene mreže utječu na tjelesno samopoštovanje sportaša); implementirati praktične alate i strategije za jačanje samopouzdanja i samopoštovanja.

*Literatura:*

- Morris, T., & Koehn, S. (2004). Self-confidence in sport and exercise. V T. Morris & J. Summers (ur.), Sport psychology: Theory, applications and issues (2. izd., str. 175–209). John Wiley & Sons Australia.
- Vealey, R. S. (2009). Confidence in sport. V B. W. Brewer (ur.), Sport psychology (str. 66–79). Wiley-Blackwell.
- Hays, K. F. (2009). Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations. American Psychological Association.
- Horn, T. S. (2008). Advances in sport psychology (3. izd.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7. izd.). Human Kinetics.

#### **1.4. Koncentracija i pažnja**

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 13 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Pažnja kao mentalna vještina, selektivnost, opseg, suženje i ometanje pažnje. Procjena stila pažnje kod sportaša, Niedeffero model. Trening kontrole pažnje. Disfunkcionalnost pažnje. Distraktori u sportu. Tehnike unaprijeđenja pažnje u sportu (vježbe disanja, vizualizacija, vježbe rutine, tjelesno osvještavanje, vježba izdržljivosti fokusa, vježbe povećanja svjesnosti, refokusiranje pažnje i dr.)

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći objasniti svojstva pažnje; izraditi procjenu stila pažnje i situacijsku specifičnost istoga; provesti trening kontrole pažnje; identificirati uzroke disfunkcionalnosti pažnje sportaša; implementirati različite tehnike unapređenja pažnje ovisno o poteškoćama pažnje.

*Literatura:*

- Cox, R. H. (2005). Psihologija sporta: koncepti i primjene. Naklada Slap.
- Brewer, W.B. (2009) Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology. John Wiley & Sons, Ltd., Publication
- Kremer, J., Moram, A. (2013) Pure Sport: Practical Sport Psychology, Oxford, UK: Routledge
- Williams, J. M. (1998). Applied Sport Psychology. University of Arizona

#### **1.5. Socijalna psihologija sporta**

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 13 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Definicija i proces razvoja sportskog tima, odrednice uspješnosti sportske ekipe, timski mentalni stav. Stilovi vodstva, principi rukovođenja u sportu, timske uloge, grupna dinamika, grupni procesi. Kohezivnost i razvoj kohezivnosti, tipovi kohezivnosti, metode razvoja tima. Socijalni identitet sportaša, motivacijska klima. Psihološka priprema u timskim sportovima - ciljevi, vrijednosti, razine, modeli, tehnike. Suradnja sportskog psihologa s trenerom/ stručnim stožerom (komunikacija, ciljevi, povratne informacije, vođenje, podrška, analiza, samosvijest). Uloga i djelovanje socijalnih faktora na ponašanje i sportsku izvedbu sportaša i sportske ekipe

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći analizirati proces razvoja tima, imenovati faze razvoja tima te prepoznati njihove karakteristike, identificirati ulogu trenera u pojedinoj fazi razvoja tima, implementirati znanja o rezultatima istraživanja rukovođenja u sportu; izraditi praktične preporuke u radu s trenerima u timskim sportovima; prepoznati obilježja različitih stilova rukovođenja i njihov utjecaj na timske procese i pojedince u timu; implementirati smjernice za oblikovanje kvalitetnog trenerovog stila rukovođenja; prepoznati i definirati ključne pojmove socijalne psihologije u sportu (grupna dinamika, socijalni identitet, timske uloge, grupni procesi); razlikovati koncepte motivacijske klime i timske kohezivnosti te implementirati tehnike rada i strategije za razvoj različitih obrazaca motivacijske klime i kohezivnosti u okviru psihološke pripreme sportskog tima; implementirati različite metode i tehnike u okviru različitih modela rada; kreirati sadržaje potrebne za provođenje radionica za rad sa sportskom ekipom i provedbu team building treninga; na temelju analiza konkretnih primjera iz prakse moći će kritički procijeniti različite pristupe i učinke rada sportskog psihologa u različitim segmentima i fazama psihološke pripreme.

*Literatura:*

- Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinante. *Društvena istraživanja*; 14(4-5), 783-785.
- Barić, R. (2024). *Mentally fit in handball. Psychological skills training manual for coaches*. EHF, Competence Academy Network.
- [https://activities.eurohandball.com/media/vehdtdcy/mentally\\_fit\\_in\\_handball.pdf](https://activities.eurohandball.com/media/vehdtdcy/mentally_fit_in_handball.pdf)
- Beauchamp. M.R. i Eys, M. (2007). *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology*. NewYork: Routledge
- Davis, L., Keegan, R. i Jowett, S. (2024). *Social psychology of sport-2<sup>nd</sup> Edition*. Champaign, IL: Human kinetics.

- Schmidt, U., McGuire R., Humphrey, S., Williams, G. i Grawer, Br. (2005). *Team Cohesion*. U: J. Taylor I G. Wilson (ur.). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. (171-183). Champaign, IL: Human Kinetics

## 1.6. Psihologija vježbanja

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 13 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Uvod u psihologiju vježbanja. Prevalencija tjelesne neaktivnosti. Tjelesna aktivnost i psihičko zdravlje (anksioznost, depresija, sagorijevanje i stres). Ovisnost o vježbanju. Motivacija za sudjelovanjem u tjelesnoj aktivnosti. Barijere za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti kod različitih skupina. Modeli promjene ponašanja. Promocija tjelesne aktivnosti.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći prepoznati zdravstvene rizike tjelesne neaktivnosti; opisati obilježja povezanosti tjelesne aktivnosti i psihičkog zdravlja kod opće i kliničke populacije; identificirati obilježja i činitelje rizika za razvoj ovisnosti o vježbanju; nabrojati različite motive za sudjelovanjem u tjelesnoj aktivnosti; prepoznati najčešće barijere za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i načine njihova savladavanja; objasniti i primijeniti teorije promjene ponašanja; kritički sagledati različite pristupe u promociji tjelesne aktivnosti.

*Literatura:*

- Biddle, S. J. H. i Mutrie, N. (2005). *Psychology of physical activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Cecić Erpič, S. (2024). *Psihosocialni vidiki vadbe za zdravje: Izbrane teme (e-učbenik)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Greblo Jurakić, Z. i Jurakić, D. (2018). *Promocija tjelesne aktivnosti*. U: M. Mišigoj-Duraković i sur. (Ur.). *Tjelesno vježbanje i zdravlje (drugo dopunjeno izdanje)*. Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb: Znanje
- Pedišić, Ž i sur. (2022). *Tjelesna aktivnost djece i adolescenata u Hrvatskoj: izvješće za Global Matrix 4.0*. Zagreb: Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- Weinberg, R. S. i Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7th Edition. Human Kinetics.

## 1.7. Psihologija u esportu

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 6 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Što je esport. Koja je razlika između gaminga i esporta. Koje su osnove grane kompetitivnog esporta. Kakve su sličnosti i razlike u pripremi tradicionalnih naspram esportaša. Što su osnove zakonitosti mentalne pripreme u esportu. Kako pripremati esport ekipu. Specifični mentalni aspekti esporta. Specifični zahtjevi sportskog psihologa u esportu. Kako stvoriti visoko učinkoviti esport tim. Stres menadžment u esportu. Održavanje mentalnog zdravlja u esportu.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći razlikovati što je sve esport, a što je gaming; povezati do sada naučena znanja o tradicionalnom sportu i usporediti valjanost i fleksibilnost istih u esport okruženju; primijeniti osnovna obilježja rada na mentalnoj pripremi u esportu; informirati druge o klasičnim zadacima i ulogama sportskog psihologa u radu s timom; koristiti područja rada koja pomažu esportašima da budu učinkoviti u timu, da vode brigu o sebi i održavaju svoje mentalno zdravlje.

*Literatura:*

- Abbott, C., Watson, M., and Birch, P. (2022). Perceptions of effective training practices in league of legends: a qualitative exploration. *J. Electron. Gaming Esports* 1, 1-11. doi: 10.1123/jege.2022-0011
- Bonnar, D., Lee, S., Gradisar, M., and Suh, S. (2019). Risk factors and sleep intervention considerations in esports: a review and practical guide. *Sleep Med. Res.* 10, 59-66. doi: 10.17241/smr.2019.00479
- Leis, O., and Lautenbach, F. (2020). Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: a systematic review. *Psychol. Sport Exerc.* 51:101738. doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101738
- Lundqvist, C., and Andersson, G. (2021). Let's talk about mental health and mental disorders in elite sports: a narrative review of theoretical perspectives. *Front. Psychol.* 12:700829. doi: 10.3389/fpsyg.2021.700829
- Poulus, D. R., Coulter, T., Trotter, M., and Polman, R. (2022). Perceived stressors experienced by competitive esports athletes. *Int. J. Esports*:1.
- San-Fu, K., & Bor-Shiuan, C. (2005). Assessing sport team culture: Assessing qualitative and quantitative approaches. *International Journal of Sport Psychology*, 36, 22-38.
- Tuckman, B. W., & Jensen, M. C. (1977). Stages of small group development - Revisited. *Group and Organizations Studies*, 2(4), 419-427.

## **1.8. Psihologija sportskih ozljeda i sportska karijera**

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 10 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave: uživo/online.*

*Sadržaj:* Uzroci i načini nastanka sportskih ozljeda te njihov utjecaj na bavljenje sportom. Utjecaj psihosocijalnih faktora na rizik od ozljeda. Tradicionalni pristup i suvremene teorije i konstrukti iz područja psihologije sportskih ozljeda i sportske karijere. Uloga sportskog psihologa u radu s ozlijeđenim sportašem/sportašicom. Psihološka priprema i specifičnostima rada s ozlijeđenim sportašima. Prevencija (sprečavanje) sportskih ozljeda, metode sekundarne prevencije. Definicija sportske karijere: faze i tranzicije. Holistički model razvoja sportske karijere (Wylleman et al.). Tranzicijski model sportske karijere (Stambulova). Faktori koji utječu na sportaša u pojedinačnoj fazi karijere, poteškoće u adaptaciji na izazove u sportskoj karijeri. Ekološki okvir za istraživanje sportskog okruženja i njegovog utjecaja na sportašev razvoj. Dvojna karijera: faktori i benefiti, kompetencije za efikasnu dvojnu karijeru. EU smjernice za dvojnu karijeru sportaša, stanje u Hrvatskoj i primjeri dobre prakse. Uloga sportskog psihologa kao člana tima koji brine o sportskoj karijeri sportaša. Savjetovanje od strane sportskog psihologa s ciljem razvoja dvojne karijere i lakšeg savladavanja tranzicijskih izazova.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći prepoznati uzroke i načine sportskih ozljeda te njihov utjecaj na bavljenje sportom; razumjeti utjecaj ozljeda na fizičko i psihološko stanje sportaša; objasniti i primijeniti tehnike u psihološkom radu s ozlijeđenim sportašima; objasniti i primijeniti preventivne mjere u radu sa sportašem, trenerima, roditeljima i stručnim stožerom; opisati razvoj sportske karijere (faze i tranzicije); prepoznati karakteristike modela razvoja sportske karijere; identificirati faktore, koji pozitivno ili negativno utječu na sportaša i razvoj njegove karijere; prepoznati najčešće barijere za učinkovitu dvojnu karijeru; primijeniti tehnike u psihološkom radu sa sportašima u pojedinim fazama sportske karijere i tranzicije; objasniti i primijeniti preventivne mjere vezane za učinkovitu tranziciju u sportskoj karijeri u radu sa sportašem, trenerima, roditeljima i stručnim stožerom.

*Literatura:*

- Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančić, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of sport and exercise*, 5, 45-59
- Stambulova, N., & Samuel, R. D. (2020). Career transitions. In D. Hackfort & R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge international encyclopaedia of sport and exercise psychology*, Volume 2: Applied and practical measures, 119-134.
- Stambulova, N. et al. (2024). FEPSAC Position Statement: Athletes' dual careers in the European context. *Psychology of Sport and Exercise*, 71, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102572>.

- Tekavc, J., Wylleman, P., & Cecić Erpič, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of sport and exercise*, 21, 27-41.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. S. (2024). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Wylleman, P., De Brandt, K., & De Knop, P. (2020). Career development. In D. Hackfort & R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge international encyclopaedia of sport and exercise psychology*, Volume 2: Applied and practical measures, 89-106.

## 1.9. Supervizijski praktikum

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 16 sati.

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Grupni strukturirani proces praćenja rada koji ima za cilj učenje, usavršavanje, stjecanje znanja i vještina, pružanje podrške i iznalaženja rješenja za praktične problema s kojima se susreće u radu. Izlaganje primjera iz prakse i rad na profesionalnim pitanjima, samoprocjena, evaluacija, razvoj samoefikasnosti.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći primijeniti različite metode, tehnike i znanja u konkretnim slučajevima, prevladati nesigurnosti i poteškoće u radu, suočiti se sa stresnim situacijama. Također, ojačati će svoja znanja i kompetencije kroz zajedničko rješavanje izazova rada u praksi.

*Literatura:*

- Andersen, M. B., & Williams-Rice, B. T. (1996). Supervision in the education and training of sport psychology service providers. *The Sport Psychologist*, 10(3), 278-290.
- Artur Poczwadowski, Mark B. Andersen, Judy L. Van Raalte, Chris Harwood, Gangyan Si, Tshepang Tshube & Franco Noce (2023.):
- ISSP position stand: competent supervision in sport psychology, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*
- Barney, S. T., Andersen, M. B., & Riggs, C. A. (1996). Supervision in sport psychology: Some recommendations for practicum training. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(2), 200-217
- Hutter, RI(V), Oldenhof-Veldman, T., & Oudejans, R. R. D. (2015). What trainee sport psychologists want to learn in supervision. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(Part 1), 101-109.

- Shapiro, J., & Poczwadowski, A. (2020). Professional development: Supervision, mentorship, and professional development in the career of an applied professional. In R. Schinke, & D. Hackfort (Eds.), *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (Vol. 2, pp. 555–574).

## **2. PSIHOLOŠKA PROCJENA I PSIHODIJAGNOSTIKA SPORTAŠA I SPORTSKIH TIMOVA, OSNOVE SPORTSKE PRIPREME I PERIODIZACIJE TRENINGA**

### **2.1. Osnove psihologije sporta i psihološke pripreme sportaša**

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 12 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Povijesni razvoj psihologije sporta u svijetu i Hrvatskoj. Zakonska regulativa za rad u području psihologije sporta i standardi rada sportskog psihologa. Uloga, obim i područja rada sportskog psihologa. Etika u psihologiji sporta. Osnove psihološke pripreme. Periodizacija sportskog treninga i psihološke pripreme.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći objasniti ulogu, obim i područja rada sportskog psihologa; imenovati zakone i pravilnike te implementirati standarde rada; koristiti etičke standarde u svom radu; klasificirati područja psihološke pripreme sportaša; objasniti osnove periodizacije psihološke pripreme; izraditi plan i program psihološke periodizacije za sportaše.

*Literatura:*

- Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta: koncepti i primjene*. Naklada Slap.
- Crocker, P. (2016). *Sport and exercise psychology*. University of British Columbia.
- Bompa, T.O. (2009). *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Williams, J. M. (1998). *Applied Sport Psychology*. University of Arizona

### **2.2. Psihodijagnostička procjena u sportu**

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 7 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Važnost, svrha i specifičnosti psihodijagnostike u sportu, modeli psihodijagnostičke procjene; mjerni instrumenti i postupci za psihološku procjenu sportaša i sportskih timova; intervju (svrha, vrste, praktične smjernice); sociometrija, programi za obradu podataka; pisanje i prezentacija individualnog i timskog psihodijagnostičkog izvještaja; psihodijagnostička procjena djece; psihodijagnostička procjena na natjecanju; etičke odrednice izvještavanja o rezultatima procjene; protokol, pravila i zakonski okvir postupanja s rezultatima procjene; obrada praktičnog slučaja; sportski psiholog kao mjerni instrument.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći primijeniti različite mjerne instrumente i postupke koji se koriste u procjeni psiholoških karakteristika odraslih, mladih i djece sportaša te sportskih timova; samostalno napisati psihodijagnostički izvještaj i upotrijebiti statistički program za obradu podataka potreban za izradu sociometrijskog profila sportskog tima; samostalno implementirati različite metode procjene sportaša na sportskom terenu; integrirati etičke odrednice prikupljanja podataka o sportašu i izvještavanju o rezultatima procjene; upotrijebiti protokole, pravila i zakonske odrednice postupanja s rezultatima procjene; temeljem vježbe na praktičnim slučajevima moći će dati opće preporuke za rad sa sportašem; prezentirati rezultate treneru/stožeru; povezati vrijednost iskustva i edukacije sportskog psihologa u području psihodijagnostike i važnost prezentacijskih i komunikacijskih vještina potrebnih za priopćavanje rezultata procjene.

#### *Literatura:*

- Barić, R. i Trboglav, M. (2006). Psihodijagnostika u sportu. *Kondicijski trening*, 4(2); 70-75.
- Beckman, J. i Kellman, M. (). Procedure and principles of Sport Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*, 17(3), 338-350. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.338> <https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.338>
- Gardner, F. L. (2019). Psychological assessment in sport psychology. U: M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Ur.), *APA handbook of sport and exercise psychology: Sport psychology* (pp. 59-76). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-004>
- Tkachuk, G., Leslie-Toogood, A. i Martin, G.L. (2003). Behavioral assessment in sport psychology. *The Sport Psychologist*, 17(1), 104-117. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.1.104>
- Taylor, J. (2018): *Assessment in applied sport psychology*. Champaign, IL, Human Kinetics.

### **2.3. Etika i pravna pitanja u radu sportskih psihologa**

*Obveznost:* izborni.

*Satnica:* 2 sata (predavanje).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Etička i pravna znanja neophodna za rad; etički kodeks koji sadrži zajednički sustav vrijednosti kojih su se psiholozi obvezni pridržavati u svom stručnom radu; profesionalni standardi za kompetentan i etičan rad; temeljna načela: uvažavanje ljudskih prava i dostojanstva osobe, kompetentnost, profesionalna i znanstvena odgovornost, integritet znanosti i struke; standardi rada: profesionalni i znanstveni odnosi, opis prirode i rezultata psiholoških usluga, upoznavanje korisnika psiholoških usluga s rezultatima psihološke procjene, kvaliteta odnosa s osobama s kojima se dolazi u profesionalni doticaj, osobni problemi i pružanje profesionalnih usluga i dr. a u kontekstu općeg rada kao i rada u području psihologije sporta. Etičke odrednice izvještavanja o rezultatima procjene.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći u svakodnevni rad integrirati etičke odrednice, temeljna načela i standarde rada u području psihologije sporta; upotrijebiti protokole, pravila i zakonske odrednice postupanja kako bi osigurali kvalitetan rad s korisnicima. Primijeniti osnovne principe evaluacije vlastitog rada te kritički promišljati o metodama rada i njihovim učincima na korisnike.

*Literatura:*

- Ajduković M., i Keresteš G, (2020): Etički kodeks istraživanja s djecom, drugo, revidirano izdanje
- Kodeks etike psihološke djelatnosti
- Pravilnik o pravima i odgovornostima članova Hrvatske psihološke komore
- Pravilnik o ostvarivanju prava na stručnu pomoć u obavljanju psihološke djelatnosti
- Pravilnik o izdavanju i oduzimanju ovlaštenja za obavljanje psihološke djelatnosti
- Pravilnik o stručnom usavršavanju ovlaštenih psihologa
- Pravilnik o psihološkoj dokumentaciji
- Pravilnik o privatnoj psihološkoj praksi
- Pravilnik o specijalnostima ovlaštenih psihologa
- Pravilnik o specijalističkim nazivima u područjima specijalnosti ovlaštenih psihologa
- Pravilnik o stručnom nadzoru
- Pravilnik o obradi i zaštiti osobnih podataka
- Standardi rada psihologa u području psihologije sporta
- Statut Hrvatske psihološke komore
- Zakon o psihološkoj djelatnosti
- <https://appliedsportpsych.org/about-the-association-for-applied-sport-psychology/ethics/ethics-code/>

### 3. PSIHOEDUKACIJA SPORTAŠA, TRENERA I RODITELJA

#### 3.1. Djeca u sportu

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 8 sati (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Važnost sportskih aktivnosti u cjelokupnom dječjem razvojnom procesu i njihov utjecaj na kognitivni, fizički, motorički, emocionalni i socijalni razvoj. Uvažavanje karakteristika dječjeg razvoja kao osnovnih pretpostavki rada s djecom u sportu. Odgojna funkcije sporta. Utjecaj različitih psihičkih procesa na sportsku izvedbu i načini djelovanja u smjeru optimalne sportske izvedbe. Psihološka priprema i specifičnost pristupa u radu s djecom i mladim sportašima. Uloga sportskog psihologa: rad s trenerima, roditeljima, stručnim stožerom, kao i suradnja s ostalim stručnjacima vezanim uz sport djece. Specifične teme: stres djece sportaša, kompetitivnost, anksioznost i perfekcionizam, ljutnja, sportsko i nesportsko ponašanje, poremećaji hranjenja. Psihofiziološke reakcije na trenažni proces i prevencija ozljeda. Upoznavanje s načinima podrške ozlijeđenim sportašima i pomoć u prilagodbi na novu situaciju. Etičke odrednice u radu s djecom i mladim sportašima. Prava djece u sportu. Prevencija zlostavljanja. Razumijevanje i primjena etičkih načela u komuniciranju s unutarnjim i vanjskim dionicima u sportu. Pridržavanje pravila zaštite podataka. Učenje komunikacijskih vještina unutar multidisciplinarnih timova sportskih stručnjaka kao i prema medijima i javnosti. Utvrđivanje sportskog identiteta te pomoć u usklađivanju obrazovne i sportske karijere. Podrška sportašima u tranziciji iz mlađih u starije dobne i/ili kvalitativne kategorije ili sportašima koji prestaju sa sportskom karijerom. Uloga sportskih psihologa u individualnom savjetodavnom radu s roditeljima sportaša, kao i u provođenju radionica za skupine roditelja s ciljem formiranja preduvjeta za ispoljavanje poželjnih obrazaca komunikacije i ponašanja roditelja.

*Ishodi učenja:* polaznici će moći objasniti važnost sportskih aktivnosti u cjelokupnom dječjem razvojnom procesu; primijeniti stečene spoznaje u radu s djecom u smislu korištenja adekvatnih metoda i tehnika poučavanja, motiviranja i komunikacije; pojasniti na koje načine treneri i sportski psiholozi mogu pozitivno djelovati na samopouzdanje, samopoštovanje i razvoj socijalnih vještina te lakše nošenje sa sportskim izazovima; primijeniti osnove rada na psihološkoj pripremi djece sportaša i specifične oblike rada; prepoznati znakove neadaptivnih psiholoških reakcija (trema, reaktivno agresivno ponašanje, negativni perfekcionizam); koristiti različite strategije u radu s ozlijeđenim sportašima; informirati o pravima djeteta te načinima i posljedicama njihovog kršenja u sportu; znanja vezana uz provođenje edukacija primijeniti u radu i pomoći treneru u oblikovanju poželjnih obrazaca motivacijske klime tima; imenovati načine podrške sportašima u tranziciji. Također moći će

pojasniti važnost uloge sportskih psihologa u individualnom i skupnom radu s roditeljima sportaša, osvijestiti pozitivne i negativne aspekte roditeljskog ponašanja na treninzima i/ili natjecanjima, formirati preduvjete za ispoljavanje poželjnih obrazaca komunikacije i ponašanja roditelja.

#### *Literatura:*

- Lee, M. (2006). Coaching children in sport. Routledge. Taylor & Francis. (odabrana poglavlja)
- Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap sažeci s predavanja (skripta)
- Caput Jogunica, R. i Barić, R. (2015). Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole. Zagreb: Školska knjiga (poglavlje 6. Motivacija u sportu)
- Barić, R., Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. u: Grgurić, J., Batinica, M. (ur.) Sport i zdravlje djece i mladih -Zbornik radova, Zagreb: Quo vadis tisak, 78-83.
- Greblo, Z. (2011). Perfekcionizam kod darovitih sportaša: uloga osobinskih i okolinskih činitelja (Doktorska disertacija). Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet.
- Greblo Jurakić, Z. i sur. (2022). Seksualno uznemiravanje mladih sportaša od strane trenera i izraženost depresivnosti, anksioznosti i stresa u kasnijoj životnoj dobi. Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 31(1), 135-154.
- Horga, S. (2009). Psihologija sporta. Zagreb, Kineziološki fakultet.

### **3.2. Mentalno zdravlje i specifične skupine u sportu**

*Obveznost:* obvezan.

*Satnica:* 2 sata (predavanja i vježbe).

*Oblik izvođenja nastave:* uživo/online.

*Sadržaj:* Mentalno zdravlje sportaša. Rizični i zaštitni faktori mentalnog zdravlja u sportu. Doping u sportu. Zastupljenost, vrste i specifičnosti poremećaja hranjenja u sportu. Uloga socijalne okoline u razvoju i oporavku sportaša s poremećajima hranjenja. Rizični sportaši i sportovi za razvoj poremećaja hranjenja. Uloga sportskog psihologa i interdisciplinarna suradnja u tretmanu poremećaja hranjenja sportaša, tijekom liječenja i oporavka, smjernice djelovanja i prevencija. Pretreniranost i sagorijevanje u sportu, prepoznavanje i smjernice rada sa sportašem i njegovim stručnim timom. Sportaši s invaliditetom, specifičnosti i potrebe; pristup sportskog psihologa psihološkoj pripremi sportaša s invaliditetom. Etičke odrednice rada sportskog psihologa sa specifičnim skupinama.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći razumjeti rizičnu i protektivnu ulogu socijalne okoline u sportu za održavanje mentalnog zdravlja sportaša, naučit će prepoznati najčešće znakove narušenog mentalnog zdravlja i najčešće poteškoće kod sportaša te razumjeti indikacije za upućivanje sportaša kliničkom psihologu i psihoterapeutu; objasniti psihološku pozadinu zlouporabe nedozvoljenih sredstava za poboljšanje sportske izvedbe; identificirati rizične i zaštitne faktore takvog ponašanja sportaša; implementirati osnovne principe rada sa dopingiranim sportašima; identificirati različite vrste poremećaja hranjenja sportaša; imenovati rizične tjelesne, psihološke i ponašajne znakove koji odgovaraju razvoju simptoma poremećaja hranjenja; identificirati rizične sportove i rizične faktore koji doprinose razvoju poremećaja hranjenja; razumjet će uobičajeni tijek oporavka poremećaja hranjenju i ulogu sportskog psihologa u stručnom timu; implementirati inicijalni protokol postupanja sa sportašem/icom sa simptomima poremećaja hranjenja; koristiti osnovnu strategiju djelovanja sportskog psihologa s ciljem prevencije i rane identifikacije simptoma poremećaja hranjenja, kroz ciljani rad sa sportašima i trenerima; steći znanje o konceptu pretreniranosti i sagorijevanja u sportu; prepoznati znakove i implementirati preporuke za rad sa sportašima s problemom pretreniranosti; usvojiti osnovna znanja o radu sa specifičnim skupinama sportaša s invaliditetom te obilježjima rada na njihovoj psihološkoj pripremi; imenovati i objasniti etičke odrednice rada sportskog psihologa sa specifičnim skupinama te neke etičke dileme proizašle iz konkretnih slučajeva iz prakse.

#### *Literatura:*

- Baceviciene, M., Jankauskiene, R. i Rutkauskaite, R.(2024). The comparison of disordered eating, body image, sociocultural and coach-related pressures in athletes across age groups and groups of different weight sensitivity in sports. *Nutrients* 2023, 15, 2724, <https://doi.org/10.3390/nu15122724>.
- De la Grave, R. (2015). *Kako pobijediti poremećaje hranjenja?* Veble: Zagreb.
- Kuterovac, P. (2022). *Psihološki čimbenici povezani s dopingom u sportu*. Doktorska disertacija. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Martin, J. (2005). Sport psychology consulting with athletes with disabilities. *International Review of Sport and Exercise Psychology*; 1:33-39; Doi: [10.53841/bpssepr.2005.1.2.32](https://doi.org/10.53841/bpssepr.2005.1.2.32)
- Wilczyńska D., Qi W., Jaenes J.C., Alarcón D., Arenilla M.J. i Lipowski M. (2022). Burnout and Mental Interventions among Youth Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Studies. *Int J Environ Res Public Health*; 19(17):10662. Doi: [10.3390/ijerph191710662](https://doi.org/10.3390/ijerph191710662)

### **3.3. Temelji sigurnog sporta**

*Obveznost:* obvezan.

Satnica: 6 sati (predavanja i vježbe).

Oblik izvođenja nastave: uživo/online.

*Sadržaj:* Zastupljenost i obilježja različitih oblika nasilja u sportu. Toksični treneri kao čimbenici nasilja nad djecom i mladima u sportu. Uloga i zaduženja povjerenika za zaštitu djece u sportu. Pregled nacionalnih smjernica, pravilnika i zakona koji se odnose na zaštitu sportaša. Protokoli postupanja i mjere zaštite djece i mladih u sportskom okruženju. Promocija prava djece u sportu. Uloga sportskog psihologa u prevenciji nasilja u sportu.

*Ishodi učenja:* Polaznici će moći opisati obilježja i posljedice različitih oblika nasilja u sportskom okruženju; identificirati zaštitne činitelje i činitelje koji povećavaju rizik pojave nasilja u sportu; prepoznati obilježja i ponašanja toksičnih trenera; objasniti ulogu i zaduženja povjerenika za zaštitu djece u sportu na različitim razinama; imenovati relevantne izvore te izvijestiti o sadržaju pravilnika i zakona koji se odnose na zaštitu sportaša; razviti i implementirati preventivne mjere kojima se osigurava zaštita djece i mladih u sportu; implementirati protokole postupanja u slučaju sumnje ili saznanja o nasilju u sportu; provoditi aktivnosti namijenjene promociji i zaštiti prava djece u sportu; razumjeti ulogu sportskih psihologa u prevenciji nasilja u sportu i oblike preventivnih djelovanja u njihovoj domeni rada.

#### *Literatura:*

- Greblo Jurakić, Z. i sur. (2022). Seksualno uznemiravanje mladih sportaša od strane trenera i izraženost depresivnosti, anksioznosti i stresa u kasnijoj životnoj dobi. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 31(1), 135-154.
- Greblo Jurakić, Z. i Keresteš, G. (2017). Druga strana medalje: Konstrukcija i metrijske karakteristike Upitnika negativnog ponašanja trenera (UNPT). *Psihologijske teme*, 6(2), 377-396.
- Kerr, G. i Stirling, A. (2019). Where is safeguarding in sport psychology research and practice?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 367-384.
- Mountjoy, M. i sur. (2015). Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model. *British journal of sports medicine*, 49(13), 883-886.
- Rusbasan, D., B Collisson, B. i Ham, E. (2021). Toxic coaching of collegiate student-athletes: Burnout mediates the relation between school/sport conflict and commitment. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 14 (1), 365-386.